

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Щегловская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к ООП НОО  
приказ ОУ № 308 от 30.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Класс 1-4

Рабочую программу составили Копылова Н.И., Быкова О.Ю.

п. Щеглово  
2021

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

К концу 1 класса учащиеся должны:

**Иметь представление** о двигательном режиме первоклассника;

**Знать :**

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

**Программа составлена на основе программы Г.А. Ворониной с учётом Программы воспитания**

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

**Ожидаемый результат:**

- по окончании первого класса у учащихся выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
- умение работать в коллективе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### Подвижные игры.

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс (33 часа)

№	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование
1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Снип – Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»,	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»,	скакалки, коврики
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16	Развиваем точность	развитие глазомера и точности	«Вращающаяся	гимнастические

	движений.	движений	скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	палки, мяч
17	Горка зовёт.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
18	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	ледянки
19	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки
20	Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки
21	Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	флажки
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	
23	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
24	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
25	Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком
30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 КЛАСС (34 часа)

<b>Название игры</b>	<b>Содержание</b>
----------------------	-------------------

<b>Вводное теоретическое занятие</b>	Беседа о подвижных играх; о том, какие игры знают дети. Просмотр видеоролика.
<b>«Бабочки»</b>	В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
<b>«Цыплята и наседка»</b>	Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.
<b>«Быстрее-медленнее»</b>	
<b>«Бежим к Кате»</b>	
<b>«Уж мы сеяли лен, пригова-ривали»</b>	
<b>«Ходим кругом»</b>	
<b>«Золотые ворота»</b>	
<b>«Воробьишки»</b>	игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.
<b>«Лягушата»</b>	
<b>«Лиса и виноград»</b>	
<b>«Выше ноги от земли»</b>	
<b>«Моя любимая игра»</b>	Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия.
<b>Лото, детское домино, шашки.</b>	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.
<b>Игра в снежки, лепка снежных баб, крепостей.</b>	игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.
<b>«Лягушки в болоте»</b>	Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.  Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях

	участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.
«Добрые жуки»	Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе.
«Волк и зайцы»	
«Паучки»	
Викторина «Спорт в мультфильмах»	
Видеоролики о спортивных играх	
«Съедобное - несъедобное»	Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.
«Лисички и Белочки»	
«Вышибалы»	
«Болото»  «Выше ноги от земли»	коррекционные игры направлены на: <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>• формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;</li> <li>• развитие и совершенствование сенсомоторики;</li> <li>• интеллектуально-познавательное развитие.</li> </ul> Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.
<b>Итоговые занятия</b>	

### 3 КЛАСС (34 часа)

Название игры	Содержание
<b>Вводное теоретическое занятие</b>	Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об игре»
«Салки-приседалки»	Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.
«Салки с домом»	
«У медведя во бору»	
«Волк во рву»	
«День и ночь»	

<b>«Отгадай, кто подходил?»</b>	Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
<b>«Слепой и зрячий»</b>	
<b>«Холодно-горячо»</b>	
<b>Викторина «В мире спорта»</b>	Просмотр роликов по видам спорта.
<b>«Море волнуется!»</b>	В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
<b>«Птицы, на гнезда!»</b>	
<b>«Гусек»</b>	
<b>Игра в снежки, лепка снежных фигур.</b>	В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.
<b>Лото, шахматы, детское домино, шашки.</b>	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.
<b>«Пригибание руки»</b>	Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий.
<b>«Коршун и наседка»</b>	
<b>«Поймай последнего»</b>	
<b>«Собери пословицу»</b>	Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе.
<b>Викторина «Спорт вокруг нас»</b>	
<b>Спортивные секции нашего посёлка</b>	Экскурсия помогает ребятам познакомиться со спортивными секциями посёлка.
<b>«Лапта»</b>	Познакомить детей с новой игрой. Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др.
<b>Итоговые занятия</b>	Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры.

#### 4 КЛАСС (34 часа)

Название игры	Содержание
<b>Вводное теоретическое</b>	Правила поведения и безопасности во время занятий

<b>занятие</b>	подвижными играми.
<b>Лапта.</b>	Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др.
<b>«Дедушка Мазай»</b>	Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.
<b>«Уголки»</b>	
<b>«Два Мороза»</b>	
<b>«Третий лишний»</b>	
<b>Познавательная беседа «Игры народов мира»</b>	В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию.
<b>Мордовская народная игра «Ворона».</b>	Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.
<b>Эстонская народная игра «Сторож»</b>	
<b>Русская народная игра «Жмурки»</b>	
<b>«Весёлые старты»</b>	В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.  Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.
<b>«Караси и щуки»</b>	
<b>«Мяч среднему»</b>	
<b>«Мяч ловцу»</b>	
<b>Викторина с элементами видеороликов. «Зимние виды спорта»</b>	На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься.
<b>«Сороконожка на лыжах»</b>	Применение <u>игр</u> на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.
<b>«Лыжные ворота»</b>	
<b>«Догонялки на лыжах»</b>	
<b>«Салки шайбой»</b>	
<b>«Кто дальше?»</b>	

<b>«Весёлые туристы»</b>	включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс
<b>«В гостях у Нептуна»</b>	
<b>«Астронавты»</b>	
<b>«Спортландия»</b>	
<b>«Морские волки»</b>	
<b>«Арам шим шим»</b>	Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.
<b>«А какой твой цвет?»</b>	
<b>«Застывшее королевство»</b>	
<b>«Малайский волейбол»</b>	
<b>«Салки с защитником»</b>	
<b>Итоговые занятия</b>	Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры.